

sumem

NÚMERO 26

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Cal Trempat Vilanova del Vallès

Desembre 2024

Núm. 3



Ajuntament de
Vilanova del Vallès

Editorial
PÀG. 02

Cal Trempat:
un any de
creixement
PÀG. 04

Fotos collage
Un centre actiu!
PÀG. 08

Algunes històries
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20



SUMAR

SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Cal Trempat Vilanova del Vallès



Ajuntament de
Vilanova del Vallès

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
C/ Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
X @sumar_asc
FB IG @sumaracciosocial

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECTORA DEL CENTRE

Laia Noy

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Equip de professionals del centre
Vanessa Pallàs
Cap de serveis de centres d'atenció
diürna per a gent gran
Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Tres edicions a l'any.

www.sumaracciosocial.cat

editorial

QUALITAT, LA NOSTRA IDENTITAT

A SUMAR ens defineix el nostre compromís amb **el servei de qualitat en la cura de les persones grans**. Això va més enllà de complir normatives o estàndards, **es fonamenta en una atenció centrada en la persona, oferint serveis personalitzats, escoltant activament i atenent les necessitats i particularitats individuals**.

Els centres que gestionem són **centres vius on es gaudeixen d'activitats en què les persones usuàries participen activament, sentint-se així escoltades, valorades i respectades en tot moment**. Els centres són molt més que edificis, són llars on ens esforcem per cuidar cada detall, **són espais de convivència on cada dia es creen experiències noves** que se sumen a les ja viscudes.

I la revista que tens a les teves mans és un reflex d'aquesta filosofia.

Aquí trobaràs una recopilació de les activitats que donen vida els nostres centres, però també trobaràs anècdotes i històries viscudes per les persones que cada dia fan que els nostres centres siguin espais interessants, actius.

La qualitat en el servei que ens defineix és la nostra identitat i treballem per aprendre i millorar constantment. Per això avancem en l'òrgan d'inspecció de qualitat de la norma ACP de SUMAR que ens permet **revisar la implantació en els equipaments, certificar el seu compliment i identificar oportunitats de millora**.

A SUMAR creiem en allò que fem i avancem en aquest camí. Posar les persones al centre és la nostra manera de ser i d'actuar, i el que trobaràs en aquestes pàgines així ho demostra.

Gràcies per la confiança i per ser part de SUMAR.

Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

BON NADAL I BON 2025, FAMÍLIES DE VILANOVA!

Un any més em brinden l'oportunitat de dirigir-me a totes les famílies que acompanyeu els usuaris i usuàries del SAIAR de Vilanova. Un espai on es duen a terme activitats que permeten desenvolupar l'atenció de la nostra gent gran des d'una vessant social.

Des de l'Ajuntament hem procurat participar activament en la vida del centre, hem estat presents en les activitats més lúdiques, ja que hem fet de jurat als concursos de pastissos, i també en la vessant més personal dels usuaris. Hem procurat millorar tot allò que està a les nostres mans, **hem treballat amb els valors més bàsics per l'atenció a la gent gran, com la dignitat i l'assistència, juntament amb la proactivitat i la participació, i hem ofert un servei de qualitat,** amb professionals formades amb una visió basada en l'atenció a la persona. Reconeixem l'envelliment com una etapa de la vida plena, en tota la seva magnitud, perquè **l'envelliment actiu és una part molt important de la nostra societat.**

Aquest ha sigut un any de canvis en què la direcció de SAIAR de la mà de la Laia amb les cuidadores han continuat una tasca importantíssima i que es copsa cada dia en l'estima i l'entrega entre elles i els usuaris. També ha estat un any de mirar endavant; **hem aconseguit 20 places públiques** i treballem per aconseguir-ne més. Perquè tenint espais com els del SAIAR i cuidant-los, com ho fan els nostres serveis de benestar social i gent gran, **avancem cap a una societat inclusiva amb l'envelliment actiu.**

Us desitjo de tot cor una bona entrada al 2025, i que seguim veient-nos pel SAIAR amb l'esperança de continuar gaudint dels vostres familiars a les nostres instal·lacions.

Bones festes!

Roser Colomé Soler
Alcaldeessa de Vilanova del Vallès



Ajuntament de
Vilanova del Vallès



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Roser Colomé Soler
Alcaldeessa de Vilanova del Vallès



Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i de fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a: www.sumaracciosocial.cat.



Cal Trempat: un any de creixement

LAIA NOY, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE VILANOVA DEL VALLÈS

Aquest any 2024 ha estat un any on hem ampliat la família de Cal Trempat. Podem afirmar que el projecte s'ha consolidat i aconseguix ser l'espai de referència de gent gran del municipi. Hem treballat de manera incansable i amb molta il·lusió, amb l'equip i també amb les persones usuàries per aconseguir l'atenció que perseguim: **donar l'atenció centrada en la persona usuària, en què aquesta sigui la protagonista del seu dia a dia** al centre.

Al llarg de l'any, hem assumit el repte d'obrir el centre a més persones i alhora incorporar més professionals. Enguany m'estreno a la direcció del centre i em sento feliç d'entomar el repte, mantenint la línia i els resultats que s'han treballat des de la seva creació i **aportant totes aquelles propostes i millores que estiguin al meu abast**, per aconseguir un centre on les persones grans de Vilanova del Vallès **puguin venir a envellir de manera activa i on puguin seguir realitzant els seus interessos.**

Un cop entomats els canvis, ens hem posat a encarar nous reptes, posant l'èmfasi en el model que perseguim: **'Tu decideixes com vols envellir'**. En aquest sentit, **consolidem una part important del projecte: les activitats del nostre dia a dia al centre.** Hem aconseguït un programa molt ric en diversitat d'activitats i també l'hem treballat amb les persones usuàries per tal d'incor-

porar espais i tallers dels seus gustos i interessos. També **hem consolidat els espais de presa de decisions** de les usuàries, un espai que reconeixen com a propi i, on cada vegada més, **hi ha una alta participació, ja que veuen recollides les seves propostes, inquietuds i qüestions.**

Recordem que les activitats no només les entenem com un espai de dinamització i de caràcter lúdic del centre. **Són també un espai de foment de l'autonomia, on la mobilitat i l'estimulació cognitiva són les principals protagonistes.**

Treballant aquestes àrees de les persones grans, pretenem que estiguin **actives i connectades al seu entorn, seguint l'envelliment com un espai vital on se senten protagonistes.** El programa d'activitats que oferim als nostres usuaris recull tot el que descrivim anteriorment, a més a més de ser un espai divertit, social i molt enriquidor: **jocs,**

circuits, sortides, murals, tallers, jocs de taula, música, ball, pintura, lectura, gimnàstica i un llarg etcètera que planifiquem setmanalment amb l'equip.

Agrair doncs la feina feta per part de totes les persones que feu cada dia que Cal Trempat sigui un espai referent de la nostra gent gran, ja sigui l'Administració local, SUMAR o l'equip de professionals que conforma el centre. Moltes gràcies a totes i visca Cal Trempat!

“
Donar l'atenció centrada en la persona usuària, en què aquesta sigui la protagonista del seu dia a dia.
”

ACTIVITATS DEL CENTRE



ACTIVITATS DEL CENTRE



Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Serveis de Vilanova del Vallès és un Centre Actiu!

Sortides a la natura, activitats artesanals i culturals, festivitats, tasques de jardineria, jocs de taula, tallers de pintura i cuina, entre altres activitats, omplen els nostres dies per **convertir el centre en un refugi actiu per a la gent gran**. Acompanyem les persones en el seu dia en un marc distès i acollidor, sempre tenint en compte i **respectant els seus interessos i preferències personals**, i alhora fomentant la creació de llaços, cohesió i comunitat entre totes les persones que participen.

Les imatges següents capturen moments de les diverses activitats desenvolupades en el centre. Esperem que aquesta selecció us ofereixi una visió del dinamisme i atenció al detall que caracteritzen el nostre centre.

















PERSONES USUÀRIES

ANA ALCAIDE

.....

Una de les passions de l'Ana és la costura, el punt i el retall de roba. Ens explica, que des de sempre li ha agradat cosir, fer encaixos i retallar la roba. Va començar de ben petita quan veia la mare cosir i feia coses molt boniques. Des de llavors, l'ajudava i ella participava de les seves labors fent retalls: "vaig descobrir la meva passió!"

A Cal Trempat també aprofita per teixir i fer les labors, tot i que acostuma a fer-ho a casa, ja que aquí sempre fem d'altres coses, com manualitats, gimnàstica, música, tallers, etc. Diu: "M'ho passo molt bé i em distrec molt, hi ha molt bon ambient!"

L'Ana ens comparteix una anècdota: "La meva amiga, la Maruja, cosia i feia arranjaments de roba per a la gent del poble, sempre anava força enfeïnada i jo em vaig oferir per donar-li un cop de mà. Ella es va quedar ben sorpresa i em va preguntar si jo sabia cosir, i li vaig explicar que des de ben petita ajudava la mare. Des d'aleshores la



vaig ajudar i podíem entregar tots els encàrrecs a temps i sobretot rèiem, ens divertíem i ens ho passàvem molt bé juntes!"

ROSA JUNYENT

.....

A les vacances d'estiu anava a casa d'uns nanos i allà els feia jocs i activitats de lleure. Als 18 anys, a l'escola del treball, va començar a treballar amb nens i nenes, des de 1r fins a 5è, i l'any 1986 va continuar amb aquest *hobby* d'educadora a l'escola Pia. "Sempre he treballat amb nens i es petits i sempre hi he fet manualitats i coses relacionades amb la pintura. Per aquest motiu, de sempre m'ha agradat tot el relacionat amb la pintura." Es va jubilar dos anys més tard del que hauria d'haver fet perquè li agradava molt la seva feina. "Llavors, hi havia uns nens i nenes que m'estimaven molt i em van fer un gran acomiadament."

Al centre de Cal Trempat pot pintar amb aquarel·les i si vol estar sola per fer-ho, sempre té un espai.



CARMEN GARCIA

.....

La Carmen explica que quan va anar a viure amb la seva filla passava moltes estones sense fer res. Un dia la seva filla li va portar unes boletes molt brillants i boniques. "Em vaig posar a fer polseres! M'entretenia molt i hi vaig agafar afició." La Carme es considera una persona que té molt nervi, i fer bijuteria l'ajuda a estar entretinguda i més tranquil·la.

Quan va començar a venir al centre de Cal Trempat, va començar a fer-ne i a regalar-ne a les seves companyes, professionals i a tothom que li'n demanava. "No em costa gens de fer, em relaxa quan soc a casa i a més faig feliç la gent", ens comenta. "Aquí al centre fem d'altres activitats i puc seguir fent-les a casa", afegeix.

També ens explica que aquest estiu ha estat a la platja amb la seva filla i va trobar moltes petxines. Les va portar a casa i les va triar. Les petxines que tenien forat, les va triar per fer collarets i les



que no, va agafar una agulla calenta i hi va fer forat per poder utilitzar-les per fer polseres i collarets ben originals.

JORDI ABAD

.....

En Jordi és una persona alegre, d'aquelles que sempre té una paraula amable per dir. Ens explica que té passió per la música catalana, sobretot per la sardana i la música d'envelat. Sempre li ha agradat ballar la sardana amb la rotllana "perquè soc català i és el nostre ball tradicional. Ens ho passàvem molt bé!", comenta. A Cal Trempat sempre tenim l'espai de música i en Jordi el gaudeix escoltant sardana i havaneres en català.

Ens explica, també, que se sent afortunat i orgullós de la família que ha format amb la seva esposa, la Maria Rosa, dels seus fills i nets. Ens ho explica amb els ulls brillants de felicitat i amb el cor a la mà. Gràcies, Jordi, per compartir-ho!



PERSONES USUÀRIES

ANTONIO MARTÍNEZ

.....

L'Antonio és una persona reservada però, quan li preguntem per una de les seves passions, no té cap problema per explicar curiositats sobre el món del motor, li canvia la cara!

Amb un somriure ens explica que ha tingut moto molts anys de la seva vida, des dels 15 anys fins més enllà dels 30. Ara, ja fa anys que es mira les carreres per la televisió. Ens comenta, també, que la seva primera motocicleta va ser una Derbi, que el seu cap li va comprar per anar a treballar, ja que ell anava amb bicicleta a la feina. Uns anys més tard es va comprar una Bultaco, i la va gaudir durant molts anys.

Comparteix amb nosaltres una anècdota: “Quan érem joves, jo i la meva futura esposa passejàvem amb la moto per Barcelona, pel Poblenou, i havia plogut una mica. Antigament, les senyores seien de costat a les motos. Vam rrelliscar i ella va quedar assegurada a terra sense ni un cop ni ferida. Ben bé que va ser un accident fortuït!”



Al centre, de tant en tant parlen de les motos amb algunes persones amb les quals comparteixen *hobby* i el comentem mirant alguna revista on surten fotos. “També a casa, amb el meu net que ha agafat la meva afició, parlem de l'adrenalina quan agafes una moto, tot i que no em deixa la seva moto!”

JOSÉ MANUEL VALLEJO

.....

Tenir el José Manuel al centre és una joia! Sempre està disposat a arreglar algun aparell que se'ns resisteix i s'entreté a fer coses per estar ben distret. Ell sempre ens comenta que li agrada aprendre i necessita fer coses que li siguin reptes diaris. Per exemple, ens explica: “Vaig sentir que els meus companys sempre preguntaven l'hora així que em vaig decidir a crear un rellotge per a ells. També els vaig construir un penjador perquè poguessin penjar la seva roba. M'agrada molt arreglar objectes.”

Al José Manuel també li agraden els reptes manuals i s'apunta el primer a les propostes que fem des del centre. Ara, té entre mans uns quadres que es componen amb boletes minúscules de colors (11.000 boletes!) i un cop llest hi apareix un



quadre molt elaborat i vistós. “Al centre em sento com a casa i puc fer el que m'agrada. Soc molt bromista, ja que em fa feliç arrencar un somriure de la gent que m'envolta!”

MARIA MAS

Ens explica que quan ella tenia 4 anys estava a Montornès i recorda una casa amb moltes flors. Es va enamorar d'aquelles preciositats! A més, era filla de pagesos i sempre ha estat rodejada de camp, de plantes, de flors, de fruits, de vegetals. És per aquest motiu que creu que li encanta tot allò relacionat amb la natura i la seva cura, des de sempre.

Comenta que aquí a Cal Trempat, ha tingut la sort de trobar un grup de persones a qui els agrada fer-se càrrec del jardí i de les plantes del centre. Ens diu que ha tornat a trobar alegria per fer alguna cosa, i cuidar les plantes la relaxa, la motiva i fa que estigui molt activa. "Em fa molta pena quan se'm mor alguna planta. Cuidar-les és mitja vida per a mi!"

Vol afegir que està molt a gust al centre i que li agrada tot el que fem: la gimnàstica, la memòria, les manualitats. "Estic molt contenta de venir i no parar de fer coses!"



PAQUITA DIEZ

La Paqui ens explica que la música li agrada moltíssim, sempre que pot escolta música perquè se sent acompanyada. Li agraden tots els estils, música antiga o moderna, qualsevol cançó que sent, la segueix! "La música em dona molta alegria, quan arribo a casa és el primer que faig: posar la música!" Diu que la música és una cosa que surt de dins, no sap com explicar-nos aquesta sensació. Ens explica que té aquesta passió des d'abans de casar-se. "M'agrada i ja està!", comenta.

La Paqui ens explica que en el centre hi ha el costum de posar música amb estils ben diferents, així en podem gaudir tots i totes: cantem, ballem i fem moltes activitats on la música és la protagonista! Una anècdota divertida que ens explica és que, en una rifa de la Festa Major de l'associació de veïns



de Montornès Nord, li va tocar una minicadena, "i és clar, la vaig posar al menjador de casa i la poso cada dia!"

Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU PASCAL FISIOTERAPEUTA (núm. col. 3126)
I DIRECTORA DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Allibera't de tensions

Exercicis per aprendre a destensar-nos fàcilment

Les espatlles i la zona de les cervicals (el coll) són zones que habitualment ens sentim carregades i/o rígides.

Aquí us proposem una taula d'exercicis suaus per alleugerir aquestes molèsties.

Exercici 1

3 REPETICIONS

Cal repetir 3 vegades

- Moure el cap en diferents direccions per notar el moviment. Veure si hi ha tibantor, fins on arriba la mirada, si hi ha "sorollets" (com si hi hagués sorreta).
- Baixar la mirada a terra i tornar-la al davant, tres vegades.
- Alternar girs del cap cap a la dreta i cap a l'esquerra, tres vegades.



1 BAIXAR I PUJAR LA MIRADA



2 GIRAR EL CAP A LA DRETA I A L'ESQUERRA

A tenir en compte!

- Cal realitzar els exercicis al matí quan us aixequiu, per escalfar la zona, o després d'una posició mantinguda que us ha carregat, per exemple, després d'estar davant de l'ordinador o amb el mòbil, cosint, pintant, llegint...
- Cal realitzar els exercicis drets o asseguts en una cadira sense reposabraços i sense recolzar l'esquena al respall. Els braços preferiblement s'han de deixar caiguts al costat del cos.
- No s'ha d'arribar mai a notar dolor, per tant, seran moviments lents i suaus.

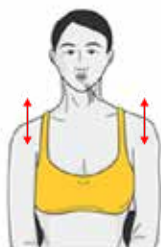


Exercici 2

5 REPETICIONS

Cal repetir 5 vegades.

- Elevació i descens de les espatlles: pujar-les en direcció a les orelles i baixar-les cap a terra les espatlles. Cinc vegades
- Fer cercles amb les dues espatlles, totes dues alhora. Cinc cercles enrere i cinc cercles endavant.
- Repetir l'exercici 1 i fer una comparativa de sensacions (tibantor, fins on arriba el moviment, "sorollets"...).



1

PUJAR I BAIXAR ESPATLLES



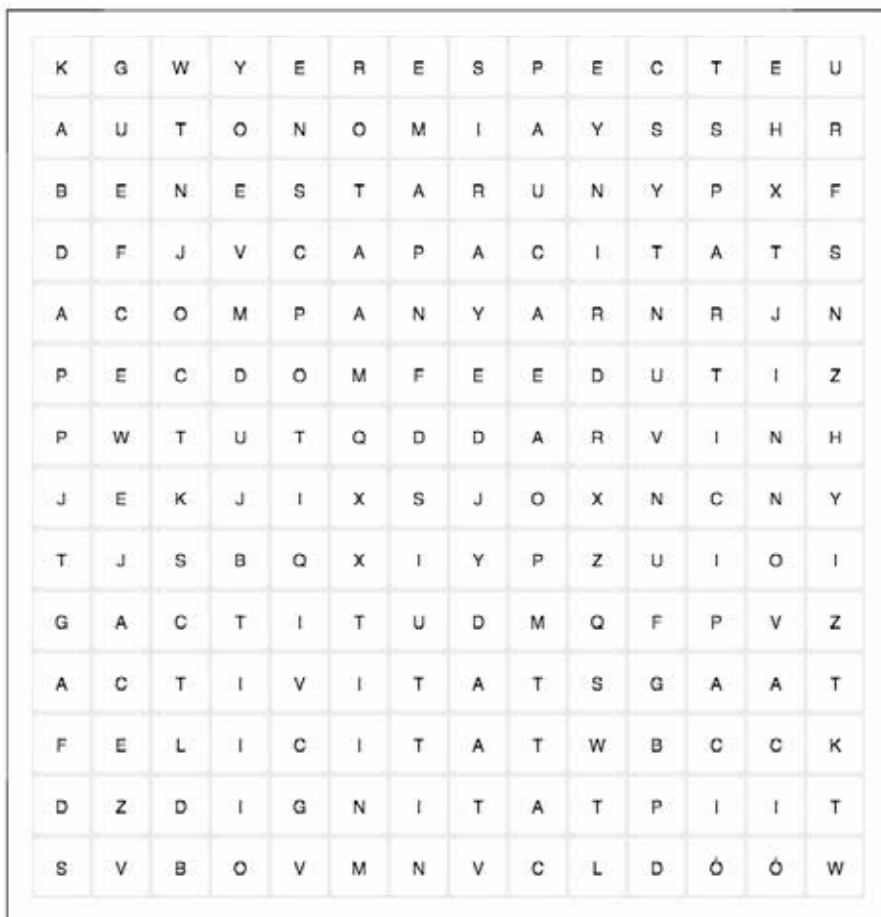
2

RODAR ESPATLLES ENRERE I ENDAVANT

Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DELS HOSTALET DE PIEROLA

Troba 11 principis del programa "TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR"



ACOMPANYAR DIGNITAT
ACTITUD FELICITAT
ACTIVITATS INNOVACIÓ
AUTONOMIA PARTICIPACIÓ
BENESTAR RESPECTE
CAPACITATS

Completa el poema de Joana Raspall amb les vocals que hi falten:

UN RAGET DE SOL

Un r_g_t de s_l m'h_dit
Qu_ si el v_ll per c_mp_nyia
a pr_p del m_u llit v_ndria
a f_r-me llum c_da n_t.
Jo li d_c qu_ vull d_rmir
i el s_l em desv_tllaria.
De n_t, la llun_, voldria;
l sol, qu vingui al m_tí.

ESCRITURA CREATIVA: escriu una frase en la qual aparegui

UN MITJÀ DE TRANSPORT: En l'excursió prevista a Montserrat utilitzarem l'autocar i el funicular.

UN JARDÍ:

UN ARMARI:

UNES SABATES:

UNA BICICLETA:

COMPLETA AQUESTA SÈRIE NUMÈRICA:

5

10

15

Sabies que...

la creativitat no és un domini exclusiu de la joventut?

Encara més, l'experiència i el coneixement que acumulem al llarg dels anys poden **enriquir la capacitat de generar solucions innovadores** i veure connexions on d'altres no les veuen.

De fet, trobem casos de persones que han començat la seva carrera en arts, literatura i altres àrees creatives en edats avançades.

És el cas d'Anna Mary Robertson Moses, coneguda com a Grandma Moses (àvia Moses), que va començar a pintar als **70 anys**. La seva artritis no la deixava seguir brodant així que va canviar les agulles per pinzells, i va començar a pintar escenes familiars, costumistes i rurals del folklore americà.

O el de Penélope Fitzgerald, que va iniciar la seva carrera literària als **58 anys**. És autora d'obres com *La llibreria*, finalista del Premi Booker, que Isabel Coixet va adaptar al cinema i va guanyar un premi Goya a la millor pel·lícula i a la millor direcció.

O el també escriptor Frank McCourt, que va publicar el seu aclamat primer llibre, *Les cendres d'Àngela*, als **66 anys**.

Aquests són tan sols uns exemples que desafien els estereotips sobre l'envelliment i destaquen **la importància de valorar i fomentar la creativitat en totes les etapes de la vida**.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament de
Vilanova del Vallès

CENTRE DE SERVEIS VILANOVA DEL VALLÈS

M. Aurèlia Campmany, 13.
08410. Vilanova del Vallès
csvilanovavalles@sumaracciosocial.cat
centreserveisvilanovadelvalles.com

@saiarcaltrempat

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

 @sumar_asc
 @sumaracciosocial
 @sumaracciosocial
 Sumar Acció Social
 Sumar, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA